Romana Reif-Breitwieser



Kochen mit Sojamilch, Tofu und Okara

m|n medienverlag
www.medienverlag.at

Romana Reif-Breitwieser



Kochen mit Sojamilch, Tofu und Okara

m|n medienverlag
www.medienverlag.at

Kochen mit Sojamilch, Tofu und Okara

Romana Reif-Breitwieser

m|n medienverlag
www.medienverlag.at

M+N Medienverlag
Morré & Nöst Medienverlag OEG
A-8042 Graz, Schmiedlstraße 1
T: +43 (0)316 38 16 15-0
T: +43 (0)316 38 16 15-4
E: office@medienverlag.at
W: www.medienverlag.at

Rezepte und Texte: Romana Reif-Breitwieser, Graz

Fotos: Gregor Murn, MegaGraf d.o.o., Laibach
Foto Sojabohne: RWA

Producing: Werbeagentur Morré, Graz (www.morre-graz.at)

Druck: MegaGraf d.o.o.

Alle Angaben entsprechen dem Stand bei Drucklegung im Oktober 2005.

ISBN 3-900254-12-5



Wie so vieles im Leben ist auch meine Geschichte rund um Soja und den Sojamat rein durch Zufall entstanden. Durch meine jüngste Tochter habe ich eine Freundin aus Singapour gewonnen, deren Eltern vor ungefähr zwei Jahren den Sojamat aus China mitgebracht haben.
Wir beiden waren so neugierig und begeistert und begannen innerhalb kürzester Zeit, den Sojamat aus China zu importieren. Der Name Sojamat stammt übrigens von meinem Sohn.

Als die Geräte in Österreich eingetroffen waren, begannen wir ein Jahr lang zu experimentieren. Es war ja Neuland für uns alle. Wie kommt die frische Sojamilch an, nachdem der Konsument ja bis dato ausschließlich Tetrapak-Sojamilch kannte. Womit erzeuge ich den besten Tofu und was kann ich alles mit Okara machen.

Da mein Mann Hotelier ist und auch meine Begeisterung für dieses neue Thema mitgetragen hat, haben wir gemeinsam mit unserer Küchenmannschaft zu experimentieren begonnen. Da unsere Küchenmannschaft aus sehr guten Köchen besteht und auch eine Haube von Gault Millau erhielt, fiel es mir natürlich um einiges leichter, all diese herrlichen Gerichte zu kreieren, die Sie in meinem Kochbuch finden werden. Hier möchte ich es aber nicht verabsäumen, mich bei unserem Küchenchef des Restaurant Wintergarten Mario Pulko, beim Sous Chef Markus Baumgartner und bei den beiden Lehrlingen Jenny Paar und Jenny El Kholi zu bedanken. Sie haben mich mit viel Begeisterung unterstützt. Zuletzt möchte ich mich noch beim Team des M+N Medienverlages bedanken, die meine Idee aufgenommen und die Vorstellungen eines eigenen Kochbuches realisiert haben.

Für mich war aber auch wichtig, dem Konsumenten ein Kochbuch näher zu bringen, das Rezepte für die Allgemeinheit anbietet. So werden Sie in diesem Kochbuch Rezepte mit Fleisch, Fisch und Gemüse finden. Sie werden auch die eine oder andere österreichische Köstlichkeit wieder finden, die es hierzulande schon seit Generationen gibt und die man nun einfach etwas gesünder zubereitet.
Dass die Sojabohne alleine schon aus gesundheitlichen Gründen einen Aufwärtstrend verzeichnet, ist nicht von der Hand zu weisen. Nicht ohne Grund wurde daher die Sojabohne im Herbst 2004 beim Österreichischen Agrartag als die Zukunftspflanze schlechthin präsentiert.

Soja – die andere Seite der Bohne

„Das interessiert mich nicht die Bohne." – Ein Sprichwort, das immer wieder gern gebraucht wird, trifft auf die Sojabohne nicht zu. In unseren Breiten ist sie zwar nicht so bekannt: Die meisten denken eher an Sojasauce und Sojakeimlinge (die in Wirklichkeit Mungbohnen-Keimlinge sind) im Chinarestaurant als an köstliche Speisen und Getränke, die sich aus „Glycine max", so der wissenschaftliche Name der Sojabohne, herstellen lassen.
Faktum ist allerdings, dass gerade die Sojabohne eine ideale Zusammensetzung von Nährstoffen für den Menschen aufweist: Sie enthält viel gesundes Protein, darunter lebenswichtige Aminosäuren, hochwertige Öle und ungesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Kein Wunder also, dass die kleine Bohne in Asien seit Jahrtausenden zu den Grundnahrungsmitteln zählt.

Tatsächlich findet sich die Sojabohne erstmals in rund 5000 Jahre alten Texten aus China erwähnt, in denen sie neben Hirse, Mohn, Reis und Weizen als heilige Frucht bezeichnet wird. Soja zählt damit zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. In den Westen kam die Bohne erst im 18. Jahrhundert; der deutsche Botaniker Engelbert Kaempfe brachte sie 1729 von einer Forschungsreise aus Asien mit. Amerika erreichte sie erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts.
Inzwischen greifen auf sie Millionen von Menschen rund um den Erdball als Nahrungsmittel zurück, so dass derzeit an die 200 Millionen Tonnen der Hülsenfrüchte pro Jahr geerntet und verarbeitet werden. Der Großteil der Produktion dient allerdings der Tierfütterung, aber auch bei Lebensmitteln ist Soja (vor allem als Sojalecithin) stets gegenwärtig: Ob Schokolade, Margarine, Fett, Aufstrich, Speiseeis oder Fertiggericht – alle haben mit Soja zu tun.

Das macht die Bohne aus...

Die Sojabohne enthält hochwertige Proteine (Eiweiß), einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, ist reich an Kalium und Magnesium, enthält die Vitamine E, B1, B2 und Folsäure und keinerlei Cholesterin. Sie besteht zu rund 40 Prozent aus Proteinmasse und zeigt nach einer Analyse zusätzlich 21 Prozent Fett (wegen dieses hohen Fettanteils wird die Sojabohne zu den Ölsaaten gezählt) und 34 Prozent Kohlenhydrate, wovon etwa die Hälfte nicht wasserlöslich und damit nicht verdaubar ist und als Ballaststoff gewertet werden kann.

Das Sojaöl, das aus der Bohne gewonnen wird, ist eines der wertvollsten Öle überhaupt. Es enthält die ungesättigten Fettsäuren Linol- und Linolensäure, die für den menschlichen Stoffwechsel extrem wichtig sind. Die bekannten Sojaprodukte bestehen primär aus dem Sojaprotein, in dem sich wiederum acht essentielle Aminosäuren finden, die dem menschlichen Organismus zugeführt werden müssen, weil er sie nicht selbst herstellen kann.

Die industrielle Verarbeitung der Hülsenfrucht ist nicht ganz einfach – zum Einen, weil aus der ganzen Bohne mehrere Produkte entstehen und zum Anderen, weil die Bohne Enzyminhibitoren enthält, die für den menschlichen Stoffwechsel nicht ganz ungefährlich sind (ab 100 g unbehandelter Bohnen oder auch 200 g Linsen steht der Stoffwechsel still und es droht Lebensgefahr). Diese werden durch eine Hitzebehandlung der Bohne zerstört. Doch soweit sind wir noch nicht. Zuerst will die Sojabohne geerntet werden.

Die einjährige Pflanze, von der es hunderte bekannte Sorten gibt, gleicht in ihrem Wuchs der Buschbohne. Sie ist üblicherweise 30 bis 50 cm hoch, wobei Exemplare bis zwei Metern Höhe keine Seltenheit sind. Aus den violetten bis weißlichen Schmetterlingsblüten der Pflanzen wachsen kleine Hülsen mit 1 bis 4 gelben, weißen oder schwarzbraunen Samen – die Sojabohnen.
Die Pflanze kultiviert man entsprechend ihrer historischen Bedeutung seit jeher im asiatischen Raum in Nordchina, Japan, Taiwan oder im Amur-Gebiet. Inzwischen hat die westliche Welt bei der Produktionsmenge die klassischen Sojaländer überholt. Vor allem die USA, wo bereits die Hälfte der weltweiten Sojamenge produziert wird, mischen – neben Brasilien, Argentinien, Bolivien und Paraguay – im Rennen um die Soja-Produktion gewaltig mit.
Die amerikanischen Konzerne setzen hauptsächlich auf genetisch verändertes Material („Monsanto-Soja"), denn das größte Problem in Sojafeldern ist die nicht erwünschte Begleitvegetation – sprich das Unkraut. Das Prinzip ist einfach: Die Erbinformation der Pflanze wird dahingehend verändert, dass sie gegen Unkrautgifte resistent wird. Damit bleibt die neue, gentechnisch veränderte Pflanze als einzige übrig, wenn die Anbauzone mit dem Spritzmittel beregnet wird. Klarerweise lässt sich die Erbinformation auch mehrfach verändern. Etwa soweit, dass der Pflanze auch weitere Spritzmittel gegen Pilze, Milben, Käfer, Unkraut usw. nichts mehr anhaben können.
Wer also auf „Nummer Sicher" beim Soja gehen will, der untersuche genau die Verpackung seines Sojaproduktes auf Hinweise nach gentechnischer Manipulation.

Viele Produkte aus einer Pflanze

Die geernteten Früchte werden im ersten Verarbeitungsschritt einer peniblen Reinigung unterzogen. Dann werden sie geschält und die geschälten Bohnen einer Fettextraktion ausgesetzt. Während man aus den Schalen und dem extrahierten Rohfett Lecithin gewinnt, das in der Lebensmittelindustrie weiter verwendet wird, entsteht aus den entfetteten Sojaflocken konzentriertes Sojaeiweiß, das in der Lebensmittelindustrie eine wichtige Rolle spielt. Auf Grund seiner hochwertigen Zusammensetzung wird es etwa für eine bessere Proteinversorgung zu Fleischprodukten oder zu Kindernahrungsmitteln zugesetzt.

Sojamilch

Sojamilch wird hergestellt, indem in Wasser gequollene Sojabohnen gemah-

len und danach erhitzt werden. Der Kochvorgang dient wie bei der Milch zur Pasteurisierung. Außerdem werden die schon erwähnten Enzyminhibitoren zerstört, die den menschlichen Stoffwechsel zum Erliegen bringen können, wenn man größere Mengen an rohen Sojaprodukten einnimmt. Sojamilch, die mit Calcium und Vitaminen angereichert wird, dient als Ersatz- und Zusatznahrung für Säuglinge, die keine Kuhmilch vertragen. In den USA sind das immerhin schon sieben Prozent aller Babys!

Tofu – Soja statt Fleisch

Wer fleischlos leben möchte oder muss, aber auf das Essgefühl beim Verzehr von Fleisch nicht verzichten will, ist mit Tofu bestens bedient. Bei der Herstellung von Tofu, das übersetzt „das Fleisch des Feldes“ oder „das Fleisch des kleinen Mannes“ bedeuten kann, wird aus der Sojamilch mit Calciumsulfat der sogenannte „Sojaquark“ ausgefällt – ein Vorgang ähnlich dem Gerinnen der Milch. Der Sojaquark wird durch Pressen zwischen Holzrosten in Form gebracht und gewaschen. Er enthält in der Trockenmasse rund 55 Prozent Protein und 28 Prozent Fett.
Im asiatischen Raum leistet Tofu den größten Beitrag zur Eiweißversorgung. Es wird frisch, getrocknet oder in Fett gebacken zusammen mit Sojasauce verspeist und ergibt köstliche Gerichte.

Sojasauce

Diese Würzsauce ist jedem aus dem Chinarestaurant bekannt. Ihre Herstellung ist komplexer, als man annehmen mag. Zuerst wird entfettetes Sojamehl erhitzt und dann mit geröstetem und gequetschtem Weizen vermischt. Während das Mischungsverhältnis in Japan auf 1:1 fixiert ist, sind in China Abweichungen von bis zu vier Teilen Soja auf einen Teil Weizen üblich. Die Qualität sinkt jedoch mit dem Erhöhen des Sojaanteils.
Die Mischung wird mit Pilzen der Typen Aspergillus soyae und Aspergillus oryzae versetzt, die dann für drei Tage die Inhaltsstoffe der Mischung, auch „Koji“ genannt, umsetzen und vergären. Danach wird der Ansatz auf einen Salzgehalt von 18 Prozent eingestellt. Die so gewonnene Maische, die „Moromi“ heißt, gärt nun von selbst unter der Mitarbeit von Milchsäure bildenden Mikroorganismen weiter. Damit eine alkoholische Gärung ausbleibt, wird die Maische gut belüftet. Normale Sojasaucen reifen auf diese Weise zumindest sechs Monate, hochwertige Produkte sogar mehrere Jahre, bevor sie pasteurisiert und als „Shoyu“ verkauft werden.

Miso

Eine fermentierte Sojapaste wird Miso genannt. Bekannt ist sie vor allem durch die Miso-Suppe, die in vielen japanischen und mittlerweile auch chinesischen Restaurants zu bekommen ist. Zur Herstellung wird Reis eingeweicht, erhitzt und wiederum mit Hilfe des Pilzes Apsergillus oryzae fermentiert. Dem Reis werden ganze, eingeweichte Sojabohnen im Verhältnis 60:30 zugesetzt, an-

schließend darf die Mischung mehrere Monate mit Hilfe von Milchsäurebakterien und Hefen gären. Zu guter Letzt wird das Produkt pasteurisiert und verpackt.

Tempeh

Auch in Indonesien hat Soja einen hohen Stellenwert. Tempeh ist ein traditionelles Sojaprodukt aus einem Gemisch von Sojabohnen und Getreide, das mit einem Schimmelpilz der Gattung Rhizopus fermentiert wird. Es enthält viele wertvolle Eiweißkomponenten und die wichtigen Isoflavone der Sojabohne. Der Geschmack von Tempeh erinnert an Champignons und auch in der Art seiner Verwendung gleicht es den Champignons.
Eine vergleichsweise kleine Rolle spielen die Sojaprodukte Natto und Sufu. Natto ist ein fermentiertes Sojaprodukt, das von den Bakterien des Typs Bacillus natto aus in Wasser eingeweichten und gekochten Sojabohnen hergestellt wird. Sufu hingegen nennt sich ein aus Tofu hergestellter Sojakäse. Dazu schneidet man Tofu in Würfel mit drei Zentimetern Kantenlänge, behandelt diese mit einer Salzlösung und impft die Würfel mit Bakterien, die Actinomucor elegans heißen. Nach zwei bis sieben Tagen in fünf- bis zehnprozentiger Salzlake muss Sufu bis zu 12 weitere Monate an der Luft reifen, bevor er sein volles Aroma entfalten kann.

Jubel bei den Medizinern

So vielfältig die Zahl der Sojaprodukte und vor allem ihre Anwendungsmöglichkeiten sind, so groß ist die Bedeutung von Soja inzwischen für die Medizin. Schon der Bohne an sich spricht man große Leistungen zu. Sie soll in der Lage sein, die Blutfettwerte zu senken (wegen ihrer hohen Menge an ungesättigten Fettsäuren und dem Nichtvorhandensein von Cholesterin). Außerdem sagt man ihr eine wesentliche Rolle bei der Vorbeugung von Osteoporose, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach (was wiederum an den Omega-3-Fettsäuren liegt, die in der Hülsenfrucht ebenso vorkommen wie zum Beispiel in Fischen).
Inzwischen sind viele sogar überzeugt, dass die Sojabohne Brustkrebs vermeiden hilft. Sie enthält nämlich Isoflavone, die dem weiblichen Sexualhormon Östrogen überaus ähnlich sind. Dadurch sei es möglich, mit dem regelmäßigen Verzehren von Sojaprodukten (eine Testgruppe bekam drei Miso-Suppen pro Tag) den weiblichen Hormonhaushalt ausgeglichener zu regeln. Nicht nur Frauen soll Soja helfen, auch dem von vielen Männern gefürchteten Prostatakrebs sagt die Hülsenfrucht durch ihre Isoflavone den Kampf an. Bekanntlich sind sowohl Brust- als auch Prostatakrebs in Japan weit weniger verbreitet als im Westen, was man vor allem auf die andere Ernährung (die freilich auch auf Fisch statt auf Fleisch basiert) und den Sojakonsum zurückführt.
Unbestritten ist der hohe Wert des Sojaproteins, der dem des Fleischproteins hoch überlegen ist. Vegetarier, die auf Sojaprodukte setzen, können damit ihren Eiweißbedarf locker decken. Unbestritten ist auch der Wert von Sojamilch für Menschen mit Laktose-Unverträglichkeit oder der Wert von Sojaproduk-

ten für Menschen mit hohen Blutfettwerten, da Soja kein Cholesterin enthält. 50 Gramm Soja täglich soll den Cholesterinspiegel rapide senken, berichtete das amerikanische TIME-Magazin im Jahr 1999. Die amerikanische Lebensmittel- und Gesundheitsbehörde (FDA) hielt fest, dass der Konsum von 25 g Sojaprotein pro Tag das Risiko von Herzerkrankungen vermindern könnte.
Kein Wunder also, dass die Pharmaindustrie auf den Sojazug aufgesprungen ist und vielerlei Produkte anbietet, die Gesundheit durch Soja versprechen. Kapseln, Tabletten, Pillen und vieles mehr wird angeboten, das die Inhaltsstoffe der kostbaren Bohne in konzentrierter Form enthält. Die Meinungen über den Nutzen dieser Produkte gehen ebenso auseinander wie die Ansichten über Vitaminpräparate oder andere Ergänzungsstoffe. Wer sich konsequent und regelmäßig mit Sojaprodukten ernährt, wird auf die Soja-Medizin leicht verzichten können.
Gleichzeitig warnen einige Untersuchungen vor ausschließlichem Sojakonsum. So kann die ausschließliche Ernährung von Babys mit Sojamilch zu einem geschwächten Immunsystem führen. Und auch in Sachen Brustkrebs gilt es, genau auf den Hormonspiegel zu achten. Denn zu hohe Werte der Östrogene – und der mit ihnen verwandten Isoflavon-Ableger aus der Sojabohne – können einen Östrogenabhängigen Brustkrebs fördern. Endgültig bewiesen ist jedoch weder die positive noch die negative Auswirkung von Soja auf Krebserkrankungen.

Unbestritten ist allerdings, dass jene, die daran denken ihre Essgewohnheiten umzustellen und mehr auf die asiatische Hülsenfrucht zu zählen, auf einen vielfältigen Helfer für den eigenen Körper setzen. Jedoch sollte man sich vergewissern, woher die eigenen Sojaprodukte stammen. Der Großteil der weltweiten Sojamenge wird von einigen wenigen Konzernen hergestellt, die riesige Waldflächen roden und die so „gewonnenen" Gebiete mit Soja-Monokulturen bepflanzen (in Brasilien ist das die übliche Vorgehensweise). Und vor allem die USA setzen inzwischen fast ausschließlich auf genetisch verändertes Material, da dieses leichter handzuhaben ist.

Erfreulich ist, dass es dennoch eine Palette von Erzeugern gibt, die biologische Landwirtschaft betreiben und die Produkte auch „biologisch" weiter verarbeiten. Wer bei diesen einkauft, der verwendet eine Nahrungsquelle, die seit Jahrtausenden ein Segen für die Menschheit ist. Zusammen mit mehr Bewegung, öfteren Verzicht auf gesättigte Fettsäuren, wie sie im Fleisch vorkommen, einer bewussten Ernährung mit weniger Kalorien ist es, was die Lebenserwartung betrifft, durchaus möglich, den „Methusalems" in Japan nachzueifern. Dort wollen Yoichi Gomi (104) und seine Frau Kazono (103) eben erst als das älteste Ehepaar der Welt in das Guinness-Buch der Rekorde aufgenommen werden. Die beiden sind übrigens seit 1933 verheiratet und haben im Laufe ihres Lebens bestimmt viele Sojaprodukte genossen.

Unsere Empfehlung: Ausprobieren und nachmachen!

Warum ist die Sojabohne für uns so wichtig?

Wir in Europa ernähren uns fast ausschließlich mit tierischem Eiweiß. Das wiederum bringt Krankheiten mit sich, die wir im asiatischen Raum kaum finden werden. Somit ist die Sojabohne für uns ein wichtiges Nahrungsprodukt, um gewisse Krankheiten reduzieren oder gar ausschließen zu können.

Die Sojabohne

Die Sojabohne ist für eine cholesterinfreie und natürlich auch laktosefreie Kost bestens geeignet. Die enthaltenen Isoflavone in der Bohne haben einen Schutzeffekt gegen Brust- und Prostatakrebs. Auch hat der vermehrte Sojakonsum eine präventive Wirkung gegen die Entwicklung von Osteoporose und Beschwerden in den Wechseljahren der Frau.



Für uns Europäer, die sich vermehrt von tierischem Eiweiß ernähren, ist es wichtig, dass die Sojabohne unserem Körper pflanzliches Eiweiß liefert. Die Sojamilch ist reich an ungesättigten und mehrfach gesättigten Fettsäuren und enthält auch noch alle 20 Aminosäuren. Darunter befinden sich die neun essentiellen Aminosäuren, die unser Organismus nicht selbst herstellen kann.

Sojamilch

Die frische Sojamilch ist geschmacksneutral und kann genauso wie die Kuhmilch verwendet werden. Sie kann auch im Geschmack verändert werden – etwa durch Beigabe von einer Vanilleschote oder von Ingwer.
Die frisch gemachte Sojamilch wird im Kühlschrank aufbewahrt und hält 3 bis 4 Tage. In diesem Kochbuch finden Sie Milchshakes, Eis und Brot – alles gemacht aus der frischen geschmacksneutralen Sojamilch.

Wichtige Hinweise

- Für die Erzeugung von frischer Sojamilch sollten auch die aufgequollenen Sojabohnen nur 3 bis 4 Tage alt sein.
- Aus der selbst gemachten Sojamilch können Sie mit Beigabe von Gemüse die besten Gemüse-Cremsuppen herstellen.
- Viele Ärzte empfehlen uns 1/4 l frische Sojamilch täglich.

Nachstehend finden Sie eine Tabelle, was alleine in 100 g Sojabohnen alles enthalten ist:

Eiweiß 36,8 %
Fett 23,5 %
Kohlenhydrate 23,5 %
Phosphor 590 mg
Eisen 8,6 mg
Fluor 0,3 mg
Zink 1,0 mg
Jod 0,006 mg
Natrium 4 mg
Kalium 1.750 mg
Calcium 260 mg
Magnesium 250 mg
Niacin 2,5 mg
Purin 380 mg
Mangan 2,8 mg
Selen 0,06 mg
Vitamin A 0,095 mg
Vitamin E 13,3 mg
Vitamin B1 1,0 mg
Vitamin B2 0,3 mg
Vitamin K 0,19 mg
Folsäure 94 mg
Kupfer 0,11 mg

Quelle: Proteinqualitätsauswertung. Report der gemeinsamen Nahrungsmittel- und Landwirtschaftsorganisation der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Tofu



Aus frischer Sojamilch können Sie mit Hilfe von flüssigem oder blättrigem Nigari (eine aus Japan kommende Meersalzablagerung) Tofu erzeugen. Probieren Sie selbst aus, welches Nigari zu ihrem Wasser besser passt. Meine Priorität geht zu Nigari in Blättchenform. Möchten Sie nur einen cremigen Tofu zum Herstellen von Aufstrichen oder Sugo, dann geben Sie statt Nigari 3 Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft in die heiße Sojamilch.
Tofu ist die ideale Basis für Cremen, Aufstriche und auch Sugos.
Tofu enthält 2 bis 3 Mal soviel Eisen wie eine gleiche Menge an Fleisch und ist reich an hochwertigem pflanzlichen Eiweiß.

Wichtige Hinweise

- Tofu schmeckt am besten, wenn er frisch zubereitet wird.
- Sie können Tofu im Eiskasten aufbewahren – jedoch luftdicht und mit etwas Wasser bedeckt.
- Wenn Sie das Wasser täglich erneuern, so hält sich der Tofuwürfel eine gute Woche.
- Sie können Tofu auch tiefkühlen.
- Tofu ist cholesterinfrei.
- Tofu ist reich an Phytoöstrogenen und ist kalium- und magnesiumreich.

Okara



Okara ist der Rückstand, das sogenannte Fruchtfleisch der Sojabohne, das bei der Erzeugung von Sojamilch zurück bleibt. In unserem Kochbuch finden Sie mehrere Rezepte mit Okara.

Wichtige Hinweise

- Okara ist reich an Ballaststoffen.
- Sie können frischen Okara im Kühlschrank in einem luftdicht verschlossenen Behälter eine Woche aufbewahren.
- Okara kann auch im Backrohr getrocknet werden. Dabei entstehen Okara-Brösel, die Sie als Bröselersatz für z.B. Marillenknödel oder auch für Wiener Schnitzel verwenden können.
- Okara-Brösel sind luftdicht verschlossen mehrere Wochen haltbar.
- Okara ist eine herrliche Ballaststoff-Beigabe zu jeder Art von Müsli.

Wie erzeugt man Okara Brösel

Zuerst das Backrohr auf 120 Grad vorheizen. Das frische Okara auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und in das vorgeheizte Rohr schieben. Nun brauchen Sie etwas Geduld, denn das Okara muß trocknen. Zwischendurch immer wieder die Masse durchmischen. Nach 1 1/2 Stunden ist die Masse trocken. Die Okara Brösel lassen sich in einem verschlossenen Behälter wochenlang aufbewahren. Okara Brösel sind ein perfekter Ersatz für Weißbrotbrösel.

Noch ein paar kleine Hinweise

Die Sojasprossen sind nicht, wie viele glauben, Keimlinge der Sojabohne, sondern stammen von der Mungbohne.
Die Sojabohne hat einen höheren Jodgehalt als das Sonnenblumenöl. Außerdem enthält das Sojafett herzfreundliche, cholesterinsenkende, ungesättigte Fettsäuren.
In China wird Okara auch für die Schönheitspflege verwendet. Machen Sie sich doch einmal aus dem Okara – verrührt mit selbst gemachter Mandelmilch (Sie können im Sojamat auch Mandelmilch und Reismilch erzeugen) – Ihre eigene Gesichtsmaske.

Die Molke – der Rückstand, der aus der Sojamilch bei der Tofuerzeugung entsteht – wird in China für die Behebung von Abflussverstopfungen verwendet.

Mit 150 g Tofu am Tag oder 1/4 Liter Sojamilch tun Sie Ihrer Gesundheit Gutes.
Den Tofu, den man mit dem Sojamat erzeugt, nennt man Japanischen oder Nigari Tofu. Dieser Tofu eignet sich am besten zum Kochen.
Seiden-Tofu wird durch Beigabe von Glucono-Delta-Lacton erzeugt und wird nicht gepresst. Den Seidentofu erhalten Sie in den Reformhäusern.



Wie erzeugt man frische Sojamilch?

Für einen Liter Sojamilch benötigen Sie 8 dag getrocknete Sojabohnen. Die getrockneten Sojabohnen spülen Sie zuerst mit heißem Wasser gut ab und danach legen Sie die Bohnen für ca. 4 bis 5 Stunden in kaltes Wasser. Die Bohnen sollen sehr gut mit Wasser bedeckt sein.

Die Sojabohne quillt auf und wird weich.
Nun geben Sie in den Sojamat-Behälter kaltes Wasser bis zur Markierung (1 Liter) Die Bohnen werden in das Sieb gefüllt und das Sieb wird auf den Motorendeckel geschraubt (ohne Druck).
Nun das Kabel anstecken und den Startknopf drücken. Nach 12 Minuten piepst das Gerät und die Sojamilch ist fertig. Bitte nun das Kabel wieder abstecken. Achtung, die frische Sojamilch ist heiß!

Der Rückstand der Bohne = OKARA



Wie erzeugt man frischen Tofu?

Zur Erzeugung von frischem Tofu benötigen Sie die Tofupresse und Nigari.
Sofort, wenn die heiße Sojamilch fertig ist, leeren Sie 1 EL Nigari in die heiße Milch und rühren kurz um. Sie sehen sofort, wie die Milch stockt und der Tofu entsteht. Lassen Sie nun das Ganze für 3 bis 4 Minuten stehen. Danach geben Sie die Tofupresse in die Abwasch, legen diese mit dem beigelieferten Baumwolltuch aus und leeren langsam die gestockte Milch durch die Tofupresse. Achtung, hier ist es wichtig, dass Sie langsam arbeiten. Der Tofu bleibt im Tuch und die Molke rinnt ab. Wenn Sie alles durchgeleert haben, decken Sie den Tofu mit dem Tuch zu und drücken langsam mit dem Tofudeckel die Masse zusammen. Hier gilt wieder: langsam besser als schnell. Haben Sie den Eindruck, dass die ganze Molke ausgedrückt wurde, öffnen Sie das Tuch und Sie haben einen fertigen Tofuwürfel von ca. 200 g. Den Würfel können Sie dann auf einen Teller stürzen und im Kühlschrank kalt stellen.

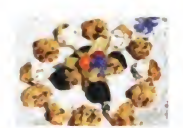
Suppen

Leichte Hauptgerichte

Fleisch- und Fischgerichte

Nachspeisen

Kekse und Kuchen



80

Schoko-Rosinen Okara Kekse



82

Okara Schokolade Brownies



84

Walnuss Okara Kekse



86

Okara Kokos Kekse

Eis



88

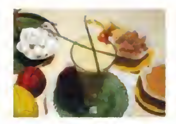
Sojamilch Vanilleeis



90

Schokolade Bananen Sojamilch Eis

Milchshakes



92

Mango Sojamilch Shake



94

Ananas Kokos Sojamilch Shake



96

Hagebutten Sojamilch Shake



98

Himbeer Sojamilch Sorbet

Brote



100

Roggen-Dinkel-Okara Brot



102

Dinkel Okara Tofu Laibchen



Zutaten (für 4 bis 6 Portionen)
Zubereitungszeit: 20 Minuten

1 Portion Okara
1 Dose Thunfisch (200 g)
1 kleine Zwiebel
Salz
Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

Zwiebel schälen und fein hacken. Thunfisch aus der Dose abtropfen lassen und mit dem fein geschnittenen Zwiebel und dem Okara in eine Schüssel geben. Mit dem Passierstab gut vermengen und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Den Aufstrich mit frisch geschnittenen Schnittlauch servieren.



Thunfisch-Okara Aufstrich



Zutaten (für 4 bis 6 Portionen)
Zubereitungszeit: 25 Minuten

1 Portion frisch gemachten Tofu
5 EL Kürbiskernöl
Kresse
Salz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
Okara-Brot

Bereiten Sie einen frischen Tofuwürfel zu. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Wenn der Tofuwürfel fertig ist, das Kürbiskernöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und der Knoblauchzehe würzen und vermischen. Den fertigen Aufstrich mit der frischen Kresse garnieren. Dazu das Okara-Brot reichen.



Tofu Kürbiskernöl Aufstrich



Zutaten (für 4 bis 6 Portionen)

Zubereitungszeit: 10 Minuten

300 ml frische, kalte Sojamilch
Basilikumblätter
(entscheiden Sie, wie intensiv Sie den Basilikumgeschmack haben möchten)
1 Prise Salz

Zubereitung

Geben Sie die Sojamilch mit den Basilikumblättern und etwas Salz in den Standmixer und mixen Sie alles gut durch.
Servieren Sie das Getränk in einem Cocktailglas und garnieren Sie es mit einem Blatt Basilikum.



Probieren Sie diesen erfrischenden Aperitif auch einmal mit Ruccola.



Basilikum Sojamilch Shake



Zubereitung

Die fein gehackte Zwiebel zusammen mit den vier Stück Knoblauchzehen im Ganzen in etwas Olivenöl anschwitzen. Danach geben Sie die geviertelten roten Rüben dazu und lassen alles noch zwei Minuten anrösten. Nun mit der Sojamilch aufgießen und eine Viertelstunde köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kümmel würzen.
Nun die Suppe mit dem Passierstab sehr gut durchpassieren und anrichten.

Petersilien-Okara Tartare

Okara mit der gehackten Petersilie, Salz und Pfeffer gut vermischen. Das Tartare im Suppenlöffel zur Suppe servieren.

Zutaten (für 4 bis 6 Portionen)
Zubereitungszeit: 30 Minuten

1 l frische, heiße Sojamilch
4 Stück gekochte, rote Rüben
1 fein gehackte Zwiebel
4 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
Kümmel

Petersilien-Okara Tartare
200 g Okara
2 EL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer



Rote Rübensuppe mit Petersilien-Okara Tartare



Zutaten (für 4 bis 6 Portionen)
Zubereitungszeit: 30 Minuten

1 l frisch gemachte Sojamilch (noch heiß)
2 gelbe Paprika
2 rote Paprika
2 Zwiebel
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Vegeta-Würze

Zubereitung

Bereiten Sie einen Liter Sojamilch zu.

In der Zwischenzeit die Paprika und die geschälten Zwiebel in Würfel schneiden. Nehmen Sie nun zwei Töpfe und erhitzen Sie darin das Olivenöl. Die geschnittenen Zwiebel nun in 2 Mengen teilen und in den Töpfen anrösten. Dann in einen Topf die gelben Paprika geben und weiterrösten und in den anderen Topf die roten Paprika geben und ebenfalls weiterrösten. Anschließend geben Sie je einen halben Liter von der frischen heißen Sojamilch in die beiden Töpfe und lassen das Ganze 15 Minuten köcheln.

Zum Schluss passieren Sie beide Suppen mit dem Passierstab. Sollte die Suppe Ihrem Geschmack nach in der Konsistenz etwas zu dick sein, dann geben Sie noch etwas Sojamilch dazu. Zuletzt schmecken Sie die Suppe noch mit Salz, Pfeffer und Vegeta ab und richten sie in zwei verschiedenen Schalen an.



Rote und gelbe Paprikasuppe



Zubereitung

Bereiten Sie einen Liter frische Sojamilch zu. Wenn die Sojamilch fertig ist, leeren Sie den ganzen Liter in einen Topf und geben die geputzten Broccolistücke dazu.

Nun lassen Sie das Ganze ca. 15 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit schälen Sie die Zwiebel, schneiden sie in kleine Stücke und rösten die Zwiebel gut an. Wenn die Zwiebel fertig geröstet sind, geben Sie diese in die Broccolisuppe. Dann würzen Sie die Suppe noch mit Salz, Pfeffer und Vegeta.

Nach 15 Minuten passieren Sie die Suppe mit dem Passierstab noch gut durch.

Zutaten (für 4 bis 6 Portionen)
Zubereitungszeit: 30 Minuten

1 l frisch gemachte Sojamilch (noch heiß)
400 g Broccoli
Salz
Pfeffer
Vegeta
2 Zwiebel



Sie können für diese Gemüsesuppe jede Art von Gemüse nehmen. Vorzüglich schmeckt auch Spargel oder Karotte.



Broccolisuppe



Zutaten (für 4 bis 6 Portionen)
Zubereitungszeit: 35 Minuten

1 l frische heiße Sojamilch
800 g gelben in Stücken geschnittenen Kaiserkürbis
1 fein gehackte Zwiebel
4 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
Vegeta
Olivenöl
1 rohe Kartoffel

Bereiten Sie 1 Liter frische Sojamilch zu. Geben Sie etwas Olivenöl in einen Topf und schwitzen Sie die fein gehackte Zwiebel mit den Knoblauchzehen kurz an. Dann geben Sie den Kaiserkürbis dazu und rösten alles nochmals gut durch. Würzen Sie das Ganze mit Salz und Pfeffer. Nun geben Sie die frische, heiße Sojamilch dazu, reiben den rohen Kartoffel als Dickungsmittel hinein und lassen das Ganze gute 20 Minuten köcheln. Anschließend passieren Sie das Ganze gut mit dem Passierstab durch und würzen die Kürbissuppe noch mit etwas Vegeta Würze.



Streuen Sie über die angerichtete Suppe noch ein paar frisch geröstete Kürbiskerne.



Kürbissuppe



Zubereitung

Zutaten (für 4 bis 6 Portionen)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Für die Suppe

1 l Wasser
1 Karotte
1 gelbe Rübe
1 Zwiebel
1 Lauch
1 Fenchel
Salz
Pfeffer
Lorbeerblatt
Wacholderbeeren
2 Knoblauchzehen

Für die Okara-Laibchen

500 g Okara
150 g Cottage Cheese
2 EL frisch gehackte Kräuter
1 EL Okara-Brösel
2 Eier
Salz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
Okara-Brösel zum Ausarbeiten
Sonnenblumenöl

Gemüsebrühe

Für die Gemüsebrühe geben Sie das gesamte Gemüse grob geschnitten in 1 Liter Wasser und lassen alles aufkochen. Dann mit den Gewürzen wie Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und 2 Knoblauchzehen würzen und das Ganze 1 1/2 Stunden leicht köcheln lassen. Reduziert sich die Flüssigkeit zu sehr ein, dann gießen Sie nochmals mit einem halben Liter Wasser auf. Zum Schluss die Gemüsebrühe durch ein feines Sieb abseihen.

Okara-Laibchen

Für die Okara Laibchen vermischen Sie in einer Schüssel das Okara mit dem Cottage Cheese, den Eiern und den Semmelbröseln. Dann würzen Sie die Masse mit frisch gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und einer zerdrückten Knoblauchzehe. Schmecken Sie die Masse gut ab und lassen Sie sie im Kühlschrank für 30 Minuten rasten. Danach kleine Laibchen formen, mit etwas Okara-Bröseln anbröseln und in Sonnenblumenöl auf beiden Seiten goldgelb ausbacken.



Klare Gemüsebrühe mit Okaralaibchen



Zutaten (für 4 Portionen)
Zubereitungszeit: 25 Minuten

500 g Spaghetti
1 Prise Salz
1 Portion Okara
300 ml Tomatenmark
frische Kräuter
Salz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.

Das Okara in einen Topf geben und mit dem Tomatenmark erhitzen. Die Kräuter waschen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen. Würzen Sie die Okara-Masse nun mit den Kräutern und pressen Sie den Knoblauch dazu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti abseihen, anrichten und mit dem Okara-Tomaten-Sugo belegen.



Peppen Sie einmal das Okara-Tomaten-Sugo mit Thunfisch aus der Dose auf.



Spaghetti mit Okara Sugo



Zutaten (für 4 Portionen – 8 kleine Knödel)
Zubereitungszeit: 40 Minuten

Okara-Ziegenkäseknödel
250 g Okara
100 g Mehl
50 g Okara-Brösel
Salz
Pfeffer
1 Ei
100 g Kürbiskernschrot
8 Ziegenkäsekugeln zu je ca. 20 bis 30 g
Rapsöl oder Olivenöl

Joghurtmarinade
1/4 l Joghurt
Salz
Pfeffer
2 Knoblauchzehen

Die Ziegenkäsekugeln im Kürbiskernschrot wälzen und beiseite legen.
Okara mit Mehl, Bröseln, Salz, Pfeffer und dem ganzen Ei vermengen und zu einem schönen Teig verkneten, bis er sich geschmeidig anfühlt.

Nun jeweils eine Ziegenkäsekugel nehmen, in ein Stück vom Teig einschlagen und gut einrollen. Rapsöl oder Olivenöl in einem geeigneten Topf erhitzen und die Knödel bei mittlerer Hitze herausbacken.

Für die Joghurtmarinade vermischen Sie das Joghurt mit Salz, Pfeffer und zwei ausgedrückten Knoblauchzehen.



Die Okara-Ziegenkäseknödel schmecken auch sehr gut zu Spinat.



Okara Ziegenkäseknödel mit Joghurtmarinade



Zuerst lassen Sie den Risottoreis mit den gehackten Zwiebeln im Maiskeimöl anschwitzen und löschen das Ganze mit dem Weißwein ab. Dann Salz, Pfeffer, eine ausgedrückte Knoblauchzehe und die Sprossen dazu geben und gut umrühren. Nun nach und nach umrühren und Wasser beigeben, bis der Risottoreis bissfest ist.
Das Okara mit den frisch gehackten Kräutern vermischen und unter die Risottomasse rühren. Das Ganze nochmals aufkochen lassen, abschmecken und vor dem Servieren den geriebenen Parmesan kurz unterrühren.

Zutaten (für 4 Portionen)
Zubereitungszeit: 35 Minuten

250 g Risottoreis
100 g Okara
100 g gemischte Sprossen
1 EL gehackte Zwiebel
Salz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan
1/2 l Weißwein
1/2 l Wasser
frisch gehackte Kräuter
Maiskeimöl



Okara Sprossen Risotto



Zubereitung

Zutaten (für 4 Portionen)

Zubereitungszeit: 40 Minuten

4 mittelgroße Zucchini
ca. 400 g Okara
4 fein gehackte Zwiebel
Olivenöl
0,8 l Tomatensaft
Salz
Pfeffer
4 fein gehackte Knoblauchzehen
4 Eier

Kartoffel Sojamilchgratin
Zubereitungszeit: 50 Minuten
500 g festkochende Kartoffel
1/4 l Schlagobers
1/4 l Sojamilch
50 g Parmesan
Salz
Pfeffer
Muskat

Die Zucchini halbieren und mit einem Apfelentkerner die Samen der Zucchini herausstechen.
Die fein gehackten Zwiebel in Olivenöl anrösten, den Knoblauch dazugeben und leicht mitrösten. Dann das Okara daruntermischen und alles mit dem Tomatensaft aufgießen.
Lassen Sie das Ganze nun etwas einkochen, bis es ein dickflüssiger Brei wird. Nun überkühlen lassen und anschließend die Eier unterrühren.
Füllen Sie nun mit dieser Masse die Zucchini und schneiden Sie die gefüllten Zucchini in ca. 1,5 cm dicke Scheiben. Die Scheiben in Mehl wälzen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die melierten Zucchinischeiben darin knusprig braun braten.

Kartoffel Sojamilchgratin

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In der Zwischenzeit das Schlagobers mit der Sojamilch aufkochen lassen. Die Milch mit Salz, Pfeffer und etwas frisch abgeriebener Muskatnuss würzen. Wenn die Milch aufkocht, die geschittenen Kartoffeln beigeben und 5 Minuten kochen lassen. Zum Schluss mit dem geriebenen Parmesan unterrühren. Das Backrohr auf 220 Grad vorheizen.
Kleine feuerfeste Formen bereitstellen und die Masse in die Formen füllen. Geben Sie die Formen in das Backrohr und lassen Sie das Kartoffelgratin für 30 Minuten bei 220 Grad fertig backen. Nach 30 Minuten direkt auf den Teller stürzen und servieren.



Servieren Sie dazu eine Knoblauch-Joghurt-Marinade.



Mit Okara gefüllte Zucchinischeiben mit Kartoffel Sojamilchgratin



Zutaten (für 4 Portionen)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

160 g Tofu
4 Blätter Frühlingsrollenteig
1 Ei zum Bestreichen
frisch gehackte Kräuter der Saison
Olivenöl
Gewürze bei Bedarf

Bereiten Sie einen frischen Tofu zu und lassen Sie ihn eine Stunden antrocknen.
Danach den Tofu in 4 längliche Stangen schneiden und in den frisch gehackten Kräutern wälzen. Haben Sie es gerne würzig, dann können Sie den Tofu noch mit Salz, Pfeffer oder auch mit etwas Knoblauch würzen.
Legen Sie nun die Frühlingsrollenteigblätter auf und bestreichen Sie diese mit dem Ei. Dann legen Sie die Tofustangerl darauf und schlagen den Teig ein. Achten sie darauf, dass alle Enden gut verschlossen sind.
Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten die Stangen darin goldgelb an.
Eine würzige Tomatensauce oder ein knackiger Blattsalat sind hierfür die besten Beilagen.



Tofu Kräuterröllchen



Zutaten (für 4 Portionen)

Zubereitungszeit: 25 Minuten

250 g Okara (1 Portion)
150 g Mischgemüse der Saison
50 g Zwiebel
1 EL gehackte Petersilie
150 g Magertopfen
Salz
Pfeffer
2 EL Okara-Brösel
1 EL Sesam
Maiskeimöl zum Backen

Zuerst das Mischgemüse in kleine Würfel schneiden und 10 Minuten im heißen Wasser köcheln lassen. Danach abseihen und beiseite stellen.
Vermischen Sie das frische Okara mit dem Magertopfen und geben Sie die fein geschnittene Zwiebel und die gehackte Petersilie dazu. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zuletzt das Mischgemüse unterrühren. Bestreuen Sie nun das Brett mit Okara-Brösel und bereiten Sie darauf die Laibchen zu.
Zum Schluss wälzen Sie die Laibchen noch in Sesam. Das Maiskeimöl erhitzen und die Laibchen goldgelb backen.



Okara Gemüselaibchen



Zutaten (für 4 Portionen)

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Nudelteig
200 g Vollweizenmehl
100 g Mehl glatt
3 Eier
2 EL Olivenöl

Fülle
1 kleine Zwiebel
200 g Eierschwammerl
gemischte, gehackte Kräuter
1 Ei
250 g Okara (1 Portion)
Salz
Pfeffer
Muskatnuß
Majoran

Zubereitung

Für den Nudelteig verkneten Sie rasch das Mehl mit den Eiern und dem Olivenöl zu einen geschmeidigen Teig. Dann eine halbe Stunde rasten lassen.

In der Zwischenzeit bereiten Sie die Fülle zu:

Die Eierschwammerl und den Zwiebel klein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Dann die Masse vom Herd nehmen und mit Okara und den gehackten Kräutern vermischen. Würzen Sie nun noch mit Salz, Pfeffer, etwas geriebener Muskatnuß und Majoran und schmecken Sie die Masse gut ab. Zum Schluß noch ein Ei unterrühren. Die Masse für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Nudelteig

Nun den Nudelteig 3 mm dick auf einer bemehlten Arbeitsplatte ausrollen und mit Ei bestreichen. Schneiden Sie mit einem Teigroller 5 x 5 cm große Stücke und legen Sie in die Mitte einen Esslöffel voll mit der Eierschwammerlmasse. Drücken Sie die Enden gut zu und legen Sie die Ravioli beiseite bis Sie alle fertig haben. Das Salzwasser erhitzen und die Ravioli in kochendes Salzwasser legen und für 3 bis 5 Minuten kochen.



Okara Eierschwammerl Ravioli



Zuerst schneiden Sie die Karotten, die Sellerie und den Kohlrabi fein würfelig. Geben Sie das Ganze zusammen mit den Erbsen in heißes Wasser und lassen Sie es 5 Minuten kochen. Anschließend seihen Sie das Gemüse ab und stellen es beiseite.
Das Okara mit Salz, Pfeffer, Majoran und der zerdrückten Knoblauchzehe gut vermischen.
Danach die Dotter, das Mehl und das Olivenöl einrühren. Anschließend das kalte kurz gekochte Gemüse unter die Masse heben. Die 4 Eiklar zu Schnee schlagen und ebenfalls unter die Masse heben.

Heizen Sie das Backrohr auf 180 Grad vor.

Nun wird die Masse in kleine feuerfeste Förmchen gegeben und bei 180 Grad für ca. 35 Minuten gebacken.

Zutaten (für 4 Portionen)

Zubereitungszeit: 40 Minuten

500 g Okara (2 Portionen)
1 EL Olivenöl
1 kleine gehackte Zwiebel
2 Stk. Karotten
2 Stk. Sellerie
50 g junge Erbsen
50 g Kohlrabi
Salz
Pfeffer
Majoran
1 Knoblauchzehe
4 Eidotter
50 g Mehl
4 Eiklar



Okara Gemüseauflauf



Zutaten (für 4 Portionen)
Zubereitungszeit: 40 Minuten

1 Packung Tiefkühl-Strudelteig
500 g Okara (2 Portionen)
100 g getrocknete Tomaten
200 g Ziegenfrischkäse
Salz
Pfeffer
Thymian
1 Knoblauchzehe
2 Eier
2 EL gehackte Kräuter

Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Geben Sie das Okara zusammen mit den geschnittenen Tomaten, dem Ziegenfrischkäse, Salz, Pfeffer, Thymian und der ausgedrückten Knoblauchzehe in eine Schüssel.
Verrühren Sie das Ganze gut zu einer würzigen Masse und lassen Sie es für 10 Minuten rasten.

Legen Sie den Strudelteig aus und streichen Sie die Masse auf den Teig. Das Ganze wird nun eingerollt und mit Olivenöl bestrichen.
Heizen Sie das Backrohr auf 180 Grad vor und geben Sie dann den Strudel für ca. 40 Minuten in das Rohr.



Okara Strudel mit Tomaten und Ziegenkäse



Die Karotten schälen, in Scheiben schneiden und kurz überkochen. Dann das Okara mit den Eiern gut vermischen und leicht salzen. Die Zwiebel schneiden und mit den Karotten in Olivenöl goldgelb rösten. Anschließend gießen Sie die Eiermasse darüber und lassen Sie alles bei mittlerer Hitze fertig braten.

Zutaten (für 1 Portion)
Zubereitungszeit: 20 Minuten

1 kleine Karotte
1/2 Zwiebel
150 g Okara
2 bis 3 Eier
Frische Kräuter
Salz
Pfeffer



Geben Sie in das Omelette einige Stückchen Schafkäse oder Mozarella.



Karotten-Okara Omlette



Zutaten (für 4 Portionen)
Zubereitungszeit: 40 Minuten

8 Frühlingsrollenteigblätter
(ca. 10 cm im Durchmesser)
300 g Tofu
2 Knoblauchzehen
Kräuter
Salz
Pfeffer
Fein gehackte Gemüsewürfel je nach Saison
(z.B. Karotten, Sellerie, Lauch)
Olivenöl
1 Ei
Ei zum Bestreichen
dunkle Sojasauce

Knoblauch schälen. Gemüse waschen und in kleine Gemüsewürfel schneiden. Kräuter waschen und fein hacken. Geben Sie den Tofu in eine Schüssel und vermischen Sie ihn mit dem gepressten Knoblauch, den gehackten Kräutern sowie Salz und Pfeffer.
Erhitzen Sie etwas Olivenöl in einer Pfanne und rösten Sie die Gemüsewürfel leicht an. Anschließend die Gemüsewürfel auskühlen lassen und dann erst in die Tofumasse einrühren.

Nun die Frühlingsrollenteigblätter mit Ei bestreichen und die Fülle gleichmäßig auf die Blätter verteilen. Dann die 4 Enden zu einem Strudelsackerl zusammendrehen. Achten Sie darauf, dass die Sackerl gut verschlossen sind.

Die Strudelsackerl in heißem Olivenöl goldgelb backen.

Garnieren Sie den Teller mit dunkler Sojasauce



Sie können für die Fülle statt Tofu auch Okara verwenden.



Frühlingsrollen-strudelsackerl mit Tofu



Zutaten (für 4 Portionen)
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Salat der Saison
Olivenöl
Balsamico-Essig
200 g Okara-Brösel
Salz
Pfeffer

Den Salat reinigen, waschen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
Die Marinade aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer zubereiten und über den Salat leeren. Salat gut vermengen.
Nun erhitzen Sie in einer Pfanne die Okara-Brösel. Salzen Sie die Brösel noch etwas und braten Sie die Brösel goldgelb an. Danach die Brösel in noch warmen Zustand über den Salat geben und servieren.



Salat der Saison mit Okarabrösel



Zubereitung

Zutaten (für 4 Portionen)
Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für das pochierte Schweinsfilet
800 g zugeputztes Schweinsfilet im Ganzen
1/4 l Wasser
1/4 l Weißwein
Koriander
Pfefferkörner
Salz
Wacholderbeeren
Lorbeerblatt

Für die Okara-Kartoffelroulade
300 g mehlige, gekochte Kartoffel
200 g Okara
3 Dotter
Salz
Pfeffer
80 bis 100 g griffiges Mehl
30 g zerlassene Butter
Frisch gehackte Kräuter der Saison
Etwas Olivenöl zum Anbraten

Für den Krenschaum
1/4 l Sojamilch
1 EL Tafelkren
Salz
Pfeffer

Okara-Kartoffelroulade
Die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse pressen. Nun das Okara, die Dotter, die Butter und die Gewürze darunterkneten. Zuletzt kneten Sie das Mehl unter. Der Teig wird nun 1 bis 2 cm dick ausgerollt und mit den gehackten Kräutern bestreut. Das Ganze wie eine Biskuitroulade einrollen und in eine Frischhaltefolie einwickeln. Salzwasser in einem länglichen Topf erhitzen und die Roulade darin 25 Minuten köcheln lassen.

Pochiertes Schweinsfilet
In der Zwischenzeit das Schweinsfilet zubereiten. Alle Zutaten dafür in einem Topf erhitzen und das ganze Schweinsfilet in den Fond legen. Das Ganze soll nun 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.
Wenn die Roulade fertig ist, kurz überkühlen lassen, in Scheiben schneiden und in Olivenöl knusprig anbraten.

Krenschaum
Die Sojamilch aufkochen lassen und mit dem Kren, Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze vor dem Servieren noch mit einem Stabmixer aufschäumen.



Pochiertes Schweinefleisch mit Okara Roulade und Krenschaum



Zubereitung

Zutaten (für 4 Portionen)
Zubereitungszeit: 45 Minuten

4 x 200 g Rindslungenbraten (Mittelstück)
Salz
Pfeffer
2 Knoblauchzehen
Maiskeimöl

Kruste
200 g Okara-Brösel
2 EL frisches Okara
Salz
Pfeffer
1 Zwiebel
Etwas Petersilie
Etwas Schnittlauch

Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Die Rindslungenbratenstücke mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Knoblauch einreiben. In einer Pfanne das Maiskeimöl erhitzen und die Steaks scharf anbraten. Dann im Rohr bei 180 Grad für 15 Minuten fertig braten. Das Fleisch aus dem Rohr nehmen, in Alufolie wickeln und 5 Minuten rasten lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie und Schnittlauch waschen und ebenfalls fein hacken. Okara-Brösel mit dem frischen Okara verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zwiebel, Petersilie und Schnittlauch vermischen.

Das Fleisch aus der Alufolie geben und auf ein Blech legen. Dann das Fleisch mit der Okara-Creme oben einen Zentimeter dick bestreichen. Bei 150 Grad Oberhitze 4 bis 5 Minuten im Rohr gratinieren.



Rindersteak in der Okara Kruste



Zutaten (für 4 Portionen)
Zubereitungszeit: 40 Minuten

4 Hühnerbrüste mit Flügelknochen
Salz
Pfeffer
Frischer Thymian
Zitronensaft aus 2 Zitronen

100 g getrocknete Okara-Brösel
2 Eier mit etwas Milch versprudelt
50 g Mehl

150 g Vogerlsalat
Apfelessig
Kernöl

Aus Thymian, Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft eine Marinade zubereiten. Reiben Sie nun die Hühnerbrüste mit der Marinade gut ein und lassen Sie das Ganze 20 Minuten ziehen.

Nun die Hühnerbrüste zuerst in Mehl tauchen danach durch die Ei-Milch-Marinade ziehen. Dann in den Okara-Böseln gut wälzen.
Das Maiskeimöl erhitzen und die panierten Hühnerbrüste goldgelb backen.

Dazu empfehle ich einen Vogerlsalat in einer Apfelessig-Kernöl-Marinade.



Auch ein Wienerschnitzel können Sie aus den Okara-Brösel zubereiten.



Steirisches Backhenderl in Okara Brösel



Zutaten (für 4 Portionen)
Zubereitungszeit: 40 Minuten

1 Portion Okara (Menge aus 1 l Sojamilch)
100 g Karfiol
100 g Broccoli
100 g gelber Paprika
100 g roter Paprika
100 g Karotten
Sojasauce
Ein Schuss Zitronensaft
Erdnussöl
12 Stück Garnelen
Saft einer Zitrone
1 Knoblauchzehe

Zuerst die Granelen im Saft einer Zitrone eine halbe Stunde ziehen lassen.

Das Gemüse länglich schneiden. Das Erdnussöl im Wok erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. Nun geben Sie das Okara dazu und braten alles kurz fertig. Das Ganze wird mit etwas Sojasauce und einem Schuss Zitronensaft abgeschmeckt. Das Ganze nun an den oberen Rand des Woks schieben. Nun braten Sie in der Mitte des Woks die Garnelen 5 Minuten ab. Zum Schluss werden diese noch mit einem Schuss Sojasauce und mit einer ausgedrückten Knoblauchzehe vermischt und abgeschmeckt.



Okara-Gemüse Wok mit gebratenen Zitronenscampi



Zubereitung

Zuerst marinieren Sie den Lachs mit dem Limettensaft und den Gewürzen und lassen alles für zwei Stunden ziehen.

Für die Okara-Nockerln den Magertopfen mit dem Okara gut vermischen. Danach die Eier beigeben, gut umrühren und anschließend die Gewürze wie Petersilie, Rosmarin und getrocknete Tomaten unterrühren. Nun die Nockerln formen, auf einen Teller legen und für eine halbe Stunde in den Tiefkühlschrank legen.
Danach die Nockerln in Vollwertmehl und Sesam-Bröseln panieren und in Rapsöl goldgelb backen.

Während die Nockerln im Tiefkühlschrank rasten, bereiten Sie den Safranschaum zu:
Den gehackten Zwiebel in etwas Rapsöl anschwitzen und mit der Sojamilch ablöschen.
Dann Safran, Salz und Pfeffer beigeben, etwas einkochen lassen und beiseite stellen. Kurz vor dem Servieren wird die Masse mit dem Stabmixer aufgeschäumt und erst dann angerichtet.

Zum Schluss noch den Lachs in Rapsöl goldgelb abbraten. Achtung! Der Lachs ist in 6 bis 8 Minuten fertig gebraten.

Zutaten (für 4 Portionen)

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Für den Lachs
4 x 200 g Lachsfilet (Mittelstück)
Salz
Pfeffer
Rosa Pfefferkörner
Saft von einer Limette

Für die Nockerln
300 g Magertopfen
2 Eier
100 g Okara
1 EL gehackte Petersilie
1/2 Kaffeelöffel gehackte Rosmarin
50 g gehackte, getrocknete Tomaten
1 EL Vollwertmehl
1 Ei zum Panieren

Für den Safranschaum
1/4 l Sojamilch
Salz
Pfeffer
1 Prise Safran
1 EL gehackte Zwiebel



Gebratenes Lachsfilet mit Okara Nockerl und Safranschaum



Zubereitung

Die Milch mit einer Prise Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Grieß und das Okara in die kochende Milch einrühren. Das Ganze so lange köcheln lassen, bis die Masse ein fester Brei ist. Den Brei auf ein Backpapier leeren und überkühlen lassen. Anschließend die Schmarrenmasse in gleichmäßige Stücke schneiden.

Nun die Marillen karamellisieren. Die Marillen entkernen und in Spalten schneiden. Den Zucker mit der Butter in der Pfanne zerlassen und die Marillen im Zuckersud schwenken, mit Saft oder Weißwein ablöschen und dann noch einmal aufkochen lassen. Die karamellisierten Marillen sind jetzt fertig zum Servieren.

Nun für den Schmarren die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schmarrenstücke darin goldgelb braten. Den Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Das Ganze schön knusprig braun rösten lassen.

Auf einem Teller anrichten und die Marillen als Garnierung über den Schmarren legen.

Zutaten (für 4 Portionen)

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1/2 l Sojamilch
Eine Prise Salz
150 g Grieß
150 g Okara
1 Pkg. Vanillezucker
50 g Butter
50 g brauner Zucker

Für die karamellisierten Marillen
50 g brauner Zucker
50 g Butter
6 Marillen
1/8 l Saft oder Weiswein



Okara Grießschmarren mit karamellisierten Marillen



Die Gelatine in kaltem Wasser aufweichen und ausdrücken. Die Sojamilch in einen Topf geben und den Zucker einrühren. In die lauwarme Sojamilch die ausgedrückte Gelatine einrühren und solange rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Nun noch den Nescafe und den Amaretto beigeben und gut vermischen. Dann mit dem Stabmixer gut aufschäumen und anschließend sofort in die Gläser füllen. Für zwei Stunden im Eiskasten kalt stellen.

Vor dem Servieren mit Okara-Bröseln garnieren und mit Kakaopulver bestreuen.

Zutaten (für 4 bis 6 Portionen)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1/2 l Sojamilch
2 EL Nescafe
150 g brauner Zucker
3 Gelatineblätter
1 Schuss Amaretto



Tiramisu



Zutaten (für 4 bis 6 Portionen)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1/2 l kalte Sojamilch
1/4 l Mangomark oder 2 ganze, reife und weiche Mangos
3 Gelatineblätter
100 g brauner Zucker

Zubereitung

Die Gelatine in kaltem Wasser aufweichen und ausdrücken. Die Sojamilch in einen Topf geben und erwärmen. Nun die Gelatine in der lauwarmen Sojamilch verrühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Dann das Mangomark und den braunen Zucker einrühren.
Alles in Gläser abfüllen und für 2 Stunden im Eiskasten kalt stellen.

Sollten Sie es mit frischen Magos zubereiten, so müssen die Mangos geschält werden. Dann in Stücke schneiden und mit dem Passierstab zu einem Mus verarbeiten. Das Mus genauso wie das Mangomark beigeben.



Sojamilch Mango Creme



Zubereitung

Füllen Sie die Sojamilch in eine Schüssel und vermischen Sie die Milch mit Zucker und den Eiern. Dann rühren Sie das Mehl unter. Die Heidelbeeren waschen und ebenfalls unter die Masse rühren.

Erhitzen Sie in einer Pfanne das Maiskeimöl und geben Sie mit einem Schöpflöffel die Heidelbeermasse in die Pfanne. Backen Sie die Dalken zuerst auf einer Seite, dann wenden und auf der Rückseite fertig backen. Legen Sie dann die Dalken kurz auf eine Küchenrolle, damit das Fett abgesaugt wird. Die Dalken mit Ahornsirup servieren.

Zutaten (für 4 Portionen)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1/2 l Sojamilch
100 g Zucker
2 Eier
200 g Universalmehl
200 g Heidelbeeren
Maiskeimöl
Ahornsirup



Heidelbeer-Sojamilch Dalken



Zutaten (für 1 Blech Kekse)
Zubereitungszeit: 30 Minuten

1 Portion Okara (Menge aus 1 l Sojamilch)
100 g Rohrzucker
1 Pkg. Vanillezucker
3 gehäufte Esslöffel Rosinen
3 gehäufte Esslöffel Schokodrops

Geben Sie das Okara zusammen mit dem Zucker und dem Vanillezucker in eine Schüssel und verrühren Sie alles gut mit einem Löffel. Rühren Sie nun die Rosinen und die Schokdrops unter. Das Backrohr auf 160 Grad vorheizen. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
Formen Sie nun aus der Masse mit einem kleinen Löffel Häufchen und legen Sie diese auf das Backblech.
Im Backrohr bei 160 Grad ca. 20 Minuten backen.



Statt Rosinen können Sie auch einmal ganze Nüsse unter die Masse rühren.



Schoko-Rosinen Okara Kekse



Zutaten (für 1 Blech Brownies)
Zubereitungszeit: 30 Minuten

2 Portionen Okara (Menge aus 2 l Sojamilch)
150 g Rohrzucker
1 Pkg. Vanillezucker
1 Pkg. Backpulver
250 g Kochschokolade
200 g Mehl

Die Kochschokolade im Wasserbad erwärmen, bis sie flüssig ist. Geben Sie das Okara zusammen mit dem Zucker und dem Vanillezucker in eine Schüssel und verrühren Sie es gut mit einem Löffel. Wenn die Schokolade flüssig ist, lassen Sie die Schokolade unter stetigem rühren etwas abkühlen und rühren Sie sie dann unter die Masse. Nun noch das Mehl samt dem Backpulver mit einem Schneebesen unterheben.
Das Backrohr auf 160 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Streichen Sie nun die Masse auf das Backblech ungefähr einen Zentimeter dick auf. Zuletzt wird die Masse 25 Minuten bei 160 Grad gebacken.



Geben Sie zu dieser Masse auch einmal ganze Haselnüsse dazu.



Okara Schokolade Brownies



Zutaten (für 1 Blech Kekse)
Zubereitungszeit: 30 Minuten

1 Portion Okara (Menge aus 1 l Sojamilch)
100 g Rohrzucker
1 Pkg. Vanillezucker
Schale von einer Zitrone
200 g geriebene Walnüsse

Geben Sie das Okara in eine Schüssel und vermischen Sie es mit dem Rohrzucker, Vanillezucker und den geriebenen Walnüssen gut mit einem Löffel. Die Schale von einer Zitrone abreiben und ebenfalls unter die Masse rühren. Das Backrohr auf 160 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Nun machen Sie mit einem Kaffeelöffel aus der Masse kleine Häufchen und legen diese auf das Backblech.
Ins Rohr schieben und bei 160 Grad ca. 20 Minuten backen.



Verwenden Sie einmal Mohn statt Walnüssen.



Walnuss Okara Kekse



Zutaten (für 1 Blech Kekse)
Zubereitungszeit: 30 Minuten

1 Portion Okara (Menge aus 1 l Sojamilch)
100 g Rohrzucker
1 Pkg. Vanillezucker
100 g Kokosflocken
1 Vanilleschote

Geben Sie in eine Schüssel das Okara mit dem Rohrzucker und dem Vanillezucker. Rühren Sie alles gut mit einem Löffel durch und fügen Sie dann die Kokosflocken hinzu. Wieder gut durchrühren. Schneiden Sie nun die Vanilleschote der Länge nach auf und kratzen Sie das Vanillemark heraus. Das Vanillemark nun ebenfalls unter die Masse rühren.
Dann das Backrohr auf 160 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Formen Sie aus der Okara-Kokosmasse nun mit zwei Kaffeelöffeln kleine Nockerln und legen Sie die Nockerln auf das Backblech. Das Ganze im Rohr bei 160 Grad gute 25 Minuten backen.



Okara Kokos Kekse



Zubereitung

Zutaten (für 4 bis 6 Portionen)
Zubereitungszeit: 40 Minuten

200 ml Sojamilch
200 ml Sahne
1 Vanilleschote
1 Prise Salz
3 Eigelb
100 g brauner Zucker

Die Sojamilch und 100 ml Sahne in einem Topf erhitzen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Mark mit einer Prise Salz in die heiße Milch geben und alles unter stetigem Rühren einmal aufkochen lassen.

Das Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen und danach die heiße Milch unter Rühren langsam dazugeben. Anschließend die ganze Flüssigkeit wieder in den Topf geben und unter ständigem Rühren wieder erhitzen, bis die Masse andickt. Danach die Masse in eine Schüssel umfüllen und ca. eine halbe Stunde auskühlen lassen.

Die restlichen 100 ml Sahne steif schlagen und in die ausgekühlte Masse unterheben. Die Masse nun in die laufende Eismaschine einfüllen und je nach Eismaschine ca. 20 Minuten laufen lassen.



Probieren Sie einmal Vanilleeis mit Kürbiskernöl!



Sojamilch Vanilleeis



Zubereitung

Die Sojamilch mit den Bananen und dem Zucker mit dem Mixstab fein pürieren. Die Schokoladespäne darunterheben und langsam in die Eismaschine einfüllen. Je nach Eismaschine ca. 20 Minuten laufen lassen.

Zutaten (für 4 bis 6 Portionen)
Zubereitungszeit: 30 Minuten

400 ml Sojamilch
3 Stück Bananen
100 g Rohrzucker
60 g Schokoladespäne



Schokolade Bananen Sojamilch Eis



Zutaten (für 4 Portionen)
Zubereitungszeit: 10 Minuten

1/2 l frische kalte Sojamilch
2 Stück reife und weiche Mangos
1 Vanilleschote

Die kalte Sojamilch in den Standmixer geben. Mangos schälen und in Stücke schneiden.

Vier längliche Mangostücke für die Garnitur beiseite legen. Die restlichen Mangostücke ebenfalls in den Mixer füllen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und in die Milch geben.

Das Ganze nun eine Minute gut durchmixen. In vier Gläser abfüllen und mit jeweils einem Mangostück verzieren.



Mango Sojamilch Shake



Zutaten (für 4 Portionen)
Zubereitungszeit: 10 Minuten

1/2 l frische, kalte Sojamilch
1/4 l Kokosmilch
1 Dose Ananasscheiben ca. 250 g
4 Minzeblätter für die Garnitur

Die Ananas aus der Dose abtropfen und in kleine Stücke schneiden. Dann in den Standmixer geben.

Die Sojamilch mit der Kokosmilch und dem Saft aus der Ananasdose dazugeben. Eine gute Minute im Standmixer oder mit dem Pürierstab mixen.

In Gläser abfüllen und mit einem Minzeblatt dekorieren.



Im Sommer schmeckt zu diesem Shake auch sehr gut eine Kugel Melonen- oder Vanilleeis.



Ananas Kokos Sojamilch Shake



Zutaten (für 4 Portionen)
Zubereitungszeit: 10 Minuten

1/2 l frische, kalte Sojamilch
6 EL Hagebuttenmarmelade
3 EL brauner Zucker

Die Sojamilch in den Standmixer füllen und 4 EL Hagebuttenmarmelade und den braunen Zucker dazu geben. Eine Minute im Standmixer gut durchmixen.

2 EL Hagebuttenmarmelade in einem kleinen Topf unter Umrühren erwärmen, damit sie flüssig wird. Die fertige Hagebutten-Sojamilch in Gläser füllen und etwas von der erwärmten Hagebuttenmarmelade als Verzierung über die Milch gießen.



Hagebutten Sojamilch Shake



Zutaten (für 6 Portionen)
Zubereitungszeit: 25 Minuten

200 g frische Himbeeren
2 EL Rohrzucker
1 l frische, kalte Sojamilch

Die frischen Himbeeren gut waschen und abtropfen lassen. Verrühren Sie die Himbeeren mit dem Rohrzucker und der Sojamilch mit dem Mixstab zu einer cremigen Masse. Dann streichen Sie die Masse durch ein feines Sieb und geben das Ganze in die laufende Eismaschine.

Nach 20 Minuten ist das Himbeersorbet fertig.



Dieses Sorbet können Sie aus allen frischen Beeren erzeugen. Mein persönlicher Favorit: Heidelbeeren.



Himbeer Sojamilch Sorbet



Das Dinkelmehl mit der lauwarmen Sojamilch verrühren, die Trockengerm dazurühren und eine halbe Stunde zugedeckt gehen lassen.
Danach das Roggenmehl, die Portion Okara und das Salz unterrühren. Das Ganze nochmals eine halbe Stunde zugedeckt gehen lassen. Zum Schluss können die Sonnenblumenkerne zugegeben werden.
Das Backrohr auf 220 Grad vorheizen. Die Teigmasse in eine Kastenform leeren und im Backrohr bei 200 Grad für 10 Minuten backen. Danach das Backrohr auf 170 Grad zurückschalten und weitere 60 Minuten fertig backen.

Zutaten 1 Laib Brot, ca. 500 bis 600 g
Zubereitungszeit: 2 1/2 Stunden

200 g Dinkelmehl
250 g Roggenmehl
1/2 l frische, lauwarme Sojamilch
1 Packung Trockengerm
1 Portion Okara
2 TL Salz
100 g Sonnenblumenkerne im Ganzen (bei Bedarf)



Dieses Rezept ist die Grundmasse für ein Sojabrot. Sie können z.B. unter Beigabe von Koriander, Sesam oder auch Leinsamen den Geschmack verändern.



Roggen-Dinkel-Okara Brot



Zutaten (für 10 Stück)
Zubereitungszeit: 90 Minuten

140 g Dinkelmehl
1 Prise Kümmel
1 Prise Koriander
1 Portion Tofu
1 Portion Okara
Sesam oder Sonnenblumenkerne
0,1 l Mineralwasser

1 Portion Tofu zubereiten. Das frische Okara davon eine halbe Stunde antrocknen lassen.
Das Dinkelmehl mit dem Tofu, Kümmel und Koriander gut vermischen. Das angetrocknete Okara und 0,1 Liter Mineralwasser dazugeben und gut verrühren. Heizen Sie das Backrohr nun auf 180 Grad vor.
Die Hände befeuchten und aus der Teigmasse Laibchen formen. Die Laibchen in Sesam oder Sonnenblumenkerne tauchen und auf das Backblech setzen.
Das Ganze bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.



Dinkel Okara Tofu Laibchen





Das **Hotel Erzherzog Johann** in Graz, nach dem berühmten und beliebten Habsburger und steirischen Erbprinzen Erzherzog Johann benannt, ist seit 150 Jahren ein Begriff für Stil, Behaglichkeit und Komfort. Das Flair des ehemaligen Barockpalais findet sich in den 62 individuell gestalteten Zimmern und Suiten des Hauses wieder.

In jüngster Zeit wurden Themen- und Künstlerzimmer – so etwa das Maximilian-, das Wanda Sacher-Masoch- und das Marokkanische Zimmer – eingerichtet. Eine Sauna mit Sonnenterrasse, Fitnessraum sowie Tagungs- und Veranstaltungsräume ergänzen das Angebot.

Das Restaurant Wintergarten im barocken, überdachten Innenhof des Palais mit seiner üppigen Vegetation bildet räumlich und gastronomisch zweifellos den Mittelpunkt des Hauses: mit einer zeitgemäßen Küche, bodenständig, aber auch den Einflüssen gerade unseres südlichen Nachbarn Italien nicht abgeneigt. Nicht zu vergessen:

Das **Café Erzherzog Johann**, ein Wiener Kaffeehaus im klassischen Sinn, mit hausgemachten Mehlspeisen, Zeitungen und dem obligaten Glas Wasser zum Kaffee, sowie die **Ernst Fuchs Bar**, gestaltet nach den Entwürfen des bekannten Malers Prof. Ernst Fuchs, mit erlesenen Cocktails auf der Theke und einer Grazer Institution dahinter: Barchef Manfred Goger, der von Gault Millau zum Barmann des Jahres 2002 gekürt wurde.

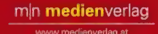






A-8010 Graz (Hauptplatz), Sackstraße 3–5, Telefon +43 (316) 81 16 16, Telefax +43 (316) 81 15 15
office@erzherzog-johann.com | www.erzherzog-johann.com

In diesem innovativen Kochbuch finden Sie eine Vielzahl von Rezepten, darunter die eine oder andere Köstlichkeit, die wir hier in Österreich schon seit vielen Generationen kennen und schätzen, allerdings auf etwas andere und vor allem gesündere Art mit Sojamilch, Tofu und Okara zubereitet.







In diesem innovativen Kochbuch finden Sie eine Vielzahl von Rezepten, darunter die eine oder andere Köstlichkeit, die wir hier in Österreich schon seit vielen Generationen kennen und schätzen, allerdings auf etwas andere und vor allem gesündere Art mit Sojamilch, Tofu und Okara zubereitet.

